

# Tricolor

## 大会・公式戦結果

### 小 2

#### 【横浜国際チビッ子サッカー大会】

vs いぶき野 FC ヘリオス 0-1●

vs 港南台 SC 0-1●

※予選 2 位 決勝トーナメント進出

### 小 4

#### 【横浜国際チビッ子サッカー大会】

vs 3BSC 3-1○

vs ハッ橋 SC 0-1●

vs FC 上山 9-0○

vs FC アムゼル 0-1●

vs FC トータス 14-0○

### 小 6

#### 【JFA U-12 リーグ】

vs 公田 SC 2-0○

vs 鳥が丘ファイヤーバード 5-0○

vs FC MSN 2-0○

vs 小雀 SC 3-0○

## JUNIOR YOUTH

#### 【県 U-15 リーグ】

vs 逗子開成中学校 2-0○

vs SEISA OSA 湘南 1-3●

vs AFC 茅ヶ崎 0-1●

## YOUTH

#### 【県 U-18 リーグ】

vs 神奈川朝鮮学校 0-5●

#### 【Town Club Cup2022 関東予選】

vs 栃木シティー 0-11●

vs 大森 FC 0-7●

vs GA FC 0-0△

## Papas

### ☆Rec

#### 【県四十雀 4 部リーグ】

vs コロコロ倶楽部 1-4●

vs dfd パフォーマーズ 1-3●

### ☆Comp

#### 【県四十雀 1 部リーグ】

vs 横浜 OB 四十雀 1-1△

vs 足柄上シニア 40 1-2●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【TOP チーム今後の予定】

リーグ戦のすべての日程が終了して、14 チーム中 11 位(4 勝 6 敗 1 分け)が確定しました。12～14 位のチームは自動降格、11 位のかながわクラブ TOP チームは入れ替え戦になります。

入れ替え戦の対戦相手は 2 部の 2 位のチーム(1 位は自動昇格)です。2 部はコロナの影響もあり、A、B ブロックに各 16 チーム、まだリーグ戦は行われており、順位は決定していません。A、B ブロックの 1 位チーム同士が順位決定戦を行い、勝ったチームが 1 位、負けたチームが 2 位となり入れ替え戦の対戦相手になります。近年の 2 部リーグはレベルがかなり上がっており、チーム強化に力を入れているチームが多数あります。TOP チームは入れ替え戦に向けて、引き続きモチベーションを保ちながら練習を行っています。なお、入れ替え戦は年明け 1 月 15 日(日)になる予定ですが、決まり次第みなさまにお知らせする予定です。

なお、入れ替え戦を行わずに 1 部に残留する可能性も残っています。1 部リーグの 1、2 位のチーム、今年は YOKOHAMA FIFTY CLUB とはやぶさイレブンですが、どちらかのチームが 12 月 9 日～18 日の土曜日、日曜日に行われる関東社会人サッカー大会(トーナメント)で準優勝以上の成績で関東リーグ昇格した場合には、入れ替え戦がなくなり、1 部残留が決定

します。

他力本願ではなく、自力で 1 部リーグに残留できるように頑張りますので、応援よろしくお願ひいたします。

(中本 洋一)

### YOUTH

10 月は Town Club Cup2022 関東予選の 3 試合を行いました。結果は 2 敗 1 分で予選リーグ敗退となってしまいましたが、新メンバーが加わり活躍し収穫の多い大会とすることができました。

惜しくも引き分けとなった最終戦では、試合の主導権を握りながら最後まで決定力を欠き、得点することができませんでした。負けてしまった 2 試合も格上相手に失点を重ねてしまったものの、随所に良い場面をつくることができおり、今後の可能性を感じる試合をすることができました。

選手たちも非常に手応えを感じており、下を向くことなく次に向けてモチベーション高く取り組むことができている。

大会終了後の行ったトレーニングマッチにおいても Town Club Cup で決勝トーナメントを戦う相手に対して、互角以上に戦うことができていました。

今後のトレーニングやトレーニングマッチにて連携をさらに深めてさらにチーム力を上げていきたいと思ひます。

(豊田 泰弘)

### JUNIOR YOUTH

10 月も U-15 リーグの試合を 3 試合行いました。ほぼ中 2 中心のメンバーでの試合となっていますが、参加している中 3 選手はよくがんばって取り組

んでくれています。

U-15 リーグもいよいよ残すところ 1 試合となりましたが、U-15 リーグが終わっても引き続きユースの練習 & 試合に参加可能です。高校生になってからも引き続きサッカーを続けるのであれば、この時期の過ごし方が非常に重要となります。

この時期に高校生年代の真剣勝負を先取り体験できることは、今後の大きなアドバンテージとなります。ぜひトライしてみてください。

(豊田 泰弘)

U-14 リーグですが、他チームも全試合終了し、かながわクラブは最終的には 2 位でした。1 位のチームには 1 勝 1 分け、勝ち点が同じ 3 位のチームには 1 勝 1 敗(当該チーム同士の得失点では勝ち)という結果だったのに、1 位にはなれませんでした。下位のチームに対して 2 引き分けしてしまったことが、1 位になれなかった要因です。選手たちはリーグ戦の難しさを経験できたと思ひます。この悔しさを糧に 2・3 月から始まる U-15 リーグを戦ってほしいと思ひます。

10 月中旬からはボールを扱う前にサッカーに必要なステップワークや少しでも速く走るためのトレーニングを取り入れています。11 月からも引き続きステップワークのトレーニングをしつつ、様々なステップを使った個人的なスキル(ヘディングやクリアなど)のレベルアップにつなげられるようなトレーニングをしていきたいと思ひます。

(今川 暉一朗)

11月から後期U13リーグが始まります。

前期リーグでは、不用意なミスからの失点や実力が拮抗している相手との対戦で、得点力不足が散見されました。それを改善するために、以前から取り組んでいる守備面での連携に加えて、攻撃面でのON(ボール保持者)とOFF(ボール非保持者)のそれぞれの役割や、連携の部分も同時に進めました。個人、チームとして成熟した部分を試合で出せるように臨んでもらいたいと思います。

(古山 未来)

## 小 6

かながわクラブジュニアユースの体験会や後期のU-13リーグが開幕したことによって、中学1年生と一緒にトレーニングや試合をすることが増えてきました。今の時期から中1と一緒に5号球・11人生・大きいコートで毎週プレーできることは、かなり貴重な経験となります。6年生の活動のみ参加するのではなく、中1の活動も積極的に参加してみてください。

そして、今後サッカーをどこで続けていくかについても選手と話していきたいと思います。私としては是非、中学生になってからも、かながわクラブでプレーしていただきたいと思っております。ご検討のほどよろしくお願いいたします。

先月は5年生に日々のトレーニングから負けないように取り組んでほしい

と厳し目に伝えてきましたが、トレーニングから目の色を変えて励んでいる選手が増えてきました。真面目に取り組む選手、他の選手にアドバイスをする選手、自分なりに工夫して挑戦しようとしている選手もいます。この姿勢を忘れずに11月からトレーニングに励んでください。

(今川 暉一朗)

## 小 5

10月も6年生の公式戦や練習試合に多くの5年生選手が参加しました。今年は6年生の多くが受験で休部に入ってしまう、5年生が多く参加しており、時には中心となって試合をしています。

自分たちよりも体が大きくスピードも速い6年生と試合をすることは、5年生にとっては非常に大きなメリットがあります。どうやったら体もスピードでも負ける6年生に対して有利に戦うことができるか、ぜひ工夫して積極的にチャレンジしてみてください。

練習においては、平日練習を担当している竹沢コーチと連携しながら、ボールコントロール、体の動かし方、相手との駆け引き、2対1や3対2の数的有利な状況等についてトレーニングを行っています。

引き続きこのあたりのテーマについて取り組んでいきたいと思っております。寒くなってきておりますが、体調を崩さずに平日、週末ともに元気に参加してもらいたいと思います。

11月の後半には4年に1度のワールドカップに合わせて、かながわクラブでも「Copa de Kanagawa」大会を実

施します。内容は1～3年生と4～6年生に分かれ、それぞれで学年縦割りチームを組んで試合を行い、交流を深めながら順位を競います。5年生は高学年として、中止となって楽しんでプレーし大会を盛り上げていてもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

## 小 4

先日の国際ちびっ子サッカー大会では皆様のご協力もありグループ3位で終えることができました。1位、2位のチームとの試合では攻め込むものの得点を奪えなかったり、1つのミス拾われて失点してしまうなどいずれも接戦を勝ち切ることが出来ずにトーナメント進出とはなりません。こういう勝負の中では普段トレーニングでやっていること以上のものを出すことは難しいですし、やはり大切なのは各個々人が普段の練習から、いかに本番の試合を意識してトレーニングすることが出来ているかだと思います。またミスが多く起きるサッカーというスポーツをやる上で、ミスを出るだけ小さなものにしていくことができるか、チームとしてカバーし合う意識をもって、集中をしてプレーすることが出来るか子どもたちには伝えていこうと思っています。今回の大会を終えて出た課題に再度子ども達と取り組んでいきますので引き続き、保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

(青木 達也)

### 小3

10月は前進とパス&コントロールをテーマにトレーニングを行ってきました。伝えた内容は強さ・方向とサポートの位置の部分伝えました。本来であればタイミングについて伝えるべきところではありますが、今回についてはONの技術を向上させたかったためタイミングについてはあまりお伝えしていません。

初めはパススピードが遅く方向も良くない選手がたくさんいました。最近ではパススピードや方向について意識をできる選手が少し増えたような気がします。コントロールとサポートについては相手を見ることとスペースの認知が必要になってきますが、ボールに集中してしまいマークをされた状態でボールを受ける選手がとて多かったです。これに関しては伝えればやろうとする選手はいますが、まだ全体を通して習慣になっていないため今後も引き続きゲームやトレーニングを通して伝えていければと思います。

最近、生活面では自分から挨拶できる選手が増えてきました。とても良い事なので褒めながら、自発的に行えるようにこれからもやっていきます。また最近忘れ物が増えていきますので、こちらでも再度確認をするように促しますが、ご家庭の方でもお声がけを頂ければと思います。ただし最終的には選手自身が行うことがとても大事になりますので、声をかけるだけで基本的には自分で必要な物をチェックさせるようお願いいたします。忘れ物については自分の責任になりますし失敗を通じて学ぶ、物を大切にす

という観点からも非常に重要だと思いますのでご協力をお願いいたします。今月もよろしくお願いたします。

(高山 貴紀)

### 小2

#### 【指導者の質】

秋の公式戦を終え、5勝1敗でグループ2位での決勝トーナメント進出が決まり、11月3日に初戦を迎えます。一発勝負のトーナメントですので、選抜メンバーで臨みたいと思います。結果はこのトリコロールが配付される頃には出ているとは思いますが、久しぶりの決勝トーナメントを楽しんできたいと思っています。

さて、サッカーを起源とするラグビーの精神である「One for all. All for one」が、個人的には大好きなので、今回は、ラグビーの指導者のお話をさせていただきます。ラグビー日本代表を世界レベルまで引き上げた貢献者として有名な前日本代表ヘッドコーチで現在イングランド代表監督のエディ・ジョーンズ氏が、日本の様々なスポーツ界で散見される勝利至上主義について述べています。

曰く「日本の問題は大会形式ではなく、指導法にあると思う。それが指導者個人の問題である場合も多い。日本では、若い年代の選手に求めすぎる印象がある。タフさや規律、一生懸命さを必要以上に」。そして、ご自身の経験を踏まえ、母国で幼い頃に全国大会に出場した時のことを「私のチームのコーチは素晴らしかった。勝ちたい気持ちは当然あるが、それ以上に、いいプレーをすること、成長す

ることにこだわっていた。つまり指導者の質なのだ。勝利を優先する考えを押し付けるのは間違っている」と語っています。

#### 【保護者の子どもへの接し方】

また、彼は、保護者も子どもへの接し方に気をつけてほしいと願っています。「保護者は、あくまでも協力する立場。指導はコーチがすることだ。子どもたちが与えられた機会を生かせるように励ましてほしい」

「例えば、わが子がミスをしたとする。必要なのは批判ではなく、どうすればもっと良くできたかを聞くという態度だ。『前半15分、どうしてあんなことをした？ひどい判断だ！』ではなく『あのプレーはどのような経緯で選んだの？一緒にプレーを見直してみよう』といった具合に…。『少し、思った通りに行かなかったね』と声を掛けることもできるだろう。言葉の使い方一つで、感情的な言い合いを、学習の時間に代えることができるのです。

「皆さんに伝えたい。子どもを批判するのではなく、是非、応援してください、と。そして、子どもが好きなスポーツを見つけられるように、助けてあげて欲しい」とエールを贈っています。

#### 【子どもたちには…】

最後に、「子どもたちには、常に活発でいてほしい。パソコンやインターネット、SNSもやりつつ、積極的に外でも遊ぶ。その時間はあると思う。どれか一つに偏ってはいけない。すべてを楽しむ自分なりのバランスを見つけてほしい」と子どもたちにもメッセージを寄せています。

ラグビーとサッカーとで種目

は違いますが、非常に富んだ言葉だと思い、紹介させていただきました。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小 1

10月に入り、体験者を含めると30名近くのメンバーで活動ができるようになりました。保護者の皆様の熱い視線を受けながら子どもたちは意欲的にトレーニングに取り組んでいます。今年は、これまでに行ったメニューから楽しかったものを私にリクエストしてくれる子どもたちが増えています。私は毎回のプログラムを決めてトレーニングに臨みますが、その日の人数や、何よりも子どもたちの集中度、意欲、理解度に応じて途中で切り上げたり、レベルを上げ下げして対応しています。そこに子どもたちからのリクエストが加わることでプログラムを変えながらも一人でも多くの子どもたちが「楽しかった！」と感じてもらえる活動になることを目指しています。

11月20日にカタールワールドカップが開幕します。世界中のサッカーファンが熱狂する戦いを毎日観られる喜びで今からワクワクドキドキしています。子どもたちにも日本代表の戦いはもちろん、機会あるごとにいろいろな国同士の試合を見てほしいと思います。

私は、1966年イングランド大会の記録映画「ゴール」を観たことが、サッカーが大好きになった原点です。一つの小さなカップを求めて、国同士が死力を尽くして戦う様々な場面、それを見守るサポーターたちの熱狂。14歳

の私には余りに衝撃でした。

ワールドカップ(ブラジルが三度優勝するまでの、フランス人ジュールリメ考案のトロフィー)をエリザベス女王から受け取る際に、イングランドのポビームーア主将がサッカーパンツで両手の汚れを拭き取るシーンに魅せられました。

野球、バレーボール、その他の(当時)自分の周りであったスポーツと全く違うサッカーのスケール、歴史、ヨーロッパにおけるスポーツ文化に大いに引き付けられました。あれから半世紀がたちましたが、現在、息子がドイツでサッカー文化に関わる仕事をしているのは感慨深いものがあります。

幼児・小1の子どもたちにはまだ早いかもかもしれませんが、この大会が、サッカーが大好きになる機会となることを願っています。

(浜野 正男)

## Papas

### 【Rec2022 年度】

今季の神奈川シニアリーグ四十雀4部は天候不順で順延が続き、6日で最終節(計10試合)を迎えます。Rec(レック)は1試合を残し、2勝2敗5分けの勝ち点11。得点は13、失点は13です。順位は11チーム中8位となっていますが、かつてない星のつぶし合いで、最終節の結果次第では5位まで上げることも理論上は可能で、メンバーも最後まであきらめていません。

今季の特徴は堅守。7試合目まで無敗の上、失点も6で1試合1点以下という数字でした。GKとDF陣の練度

向上と踏ん張りはもちろんですが、複数の40歳台前半のメンバーが加入し、FW&MF陣の守備の強度が上がったことが大きな要因です。他にも土壇場で追いつく粘り強さや、前半で4点を奪う厚みとパワーのある攻撃は、これまでの Rec にはない力強さ。上位進出、昇格も狙える位置につけていただけに、直近2試合で計7点奪われて連敗したのが悔やまれます。惜しい。

先日の神奈川シニアサッカーリーグ(県リーグ)の理事会で、over50の新チームの新規加盟が承認されました。多くの Rec メンバーが新チームに参加するほか、別カテゴリーに挑むメンバーもいます。このため Rec では、新規メンバーを募集しております。経験・未経験は問いません。チーム運営の約束事として、試合にも必ず一定時間出場してもらいます。お子様がクラブに参加されている保護者の方、Papas メンバーのお知り合いで壮年サッカーに関心のある方は是非、ご連絡、ご紹介ください。今季から港北小での Papas 活動も再開されています。まずは港北小で「足慣らし」をするのもいいかもしれません。

(服部 利崇)

## ヨーガ

### 【横浜マラソン】

去る10月30日に横浜マラソン2022が開催されました。コロナ禍の影響で3年間も見送られていたので久しぶりの開催です。私は、2015年、フルマラソン大会として開催されることになった初回から給水活動ボランティア

アとして活動をしてきました。

最初は一ボランティア員として軽い気持ちで参加をしたのですが、ボランティア活動をすることが楽しく、この楽しさを周りの人にも伝えたいという思いから、いつしかグループや給水所のリーダー的存在としての責務を任せさせていただけるようになっていました。

話をしてみると、ボランティアをしてみたいという方はとても多くおられるようです。でも、どんなボランティアをしたら良いのかわからないという方も多いということに気がつきました。そこで、私のヨーガクラスの参加者や友人、職場の関係者等に声をかけてみると 30 名を超える大きなボランティアグループを作ることにつながったのです。

ボランティア活動を行う皆様の生き生きとした姿は素晴らしく、横浜マラソン 2022 の活動を終えた今は、支える楽しさ、心が触れ合う楽しさ、スポーツの楽しさをお伝えすることができたと感じられる充実感でいっぱいです。

台風の影響で開催中止になるなど逆風もありましたが、多くの方々のご協力のもと毎回楽しい活動でした。本当にありがとうございました。

ボランティア活動もカルマヨーガという立派なヨーガです。今後もスポーツだけでなくいろいろな分野でのボランティア活動を皆様とともに続けていきたいと思っています。

(伊藤 玲子)

**伊藤玲子先生のCD 新発売！  
聴く！グナヨーガ**

聴く！  
**グナヨーガ**  
チェア

収録時間：52分  
ポーズ写真入りブックレット  
8ページ

聴く！  
**グナヨーガ**  
フロア

収録時間：59分  
ポーズ写真入りブックレット  
12ページ

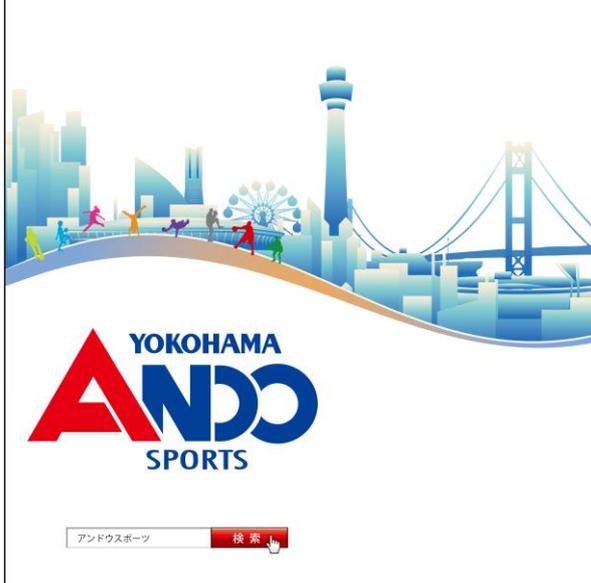
**★お買い求め方法**  
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。  
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1  
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階  
 TEL: 045-482-2215  
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9  
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、  
 徒歩5分  
 TEL: 045-321-3653  
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。  
<http://www.gunayoga.com>  
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。  
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

**各1575円 (税込) 販売中**



伊藤玲子先生

**日本テレビ出演**



**YOKOHAMA  
ANDO  
SPORTS**

アンドウスポーツ

## 内田泰嗣税理士事務所

有限会社トップガン (ワンストップサービス)

税理士 内田 泰嗣

TEL/FAX 045-431-0408 〒221-0014 横浜市神奈川区入江 2-19-11 大口増田ビル 203号